

Groentecurry met broccoli

Olijfolie, 1 rode paprika, 1 ui, 2 el geraspte gemberwortel, 2 tn knoflook, 0,5 rode peper of snuf chilipeper, 1 thlpl kurkuma, 1 tl komijn, 2 tl garam masala of 1 tl kerrie, 1 blik gepelde tomaten of 3 ons verse tomaten, 200 ml kokosmelk, 500 gr broccoli, klein potje erwtes. Snijd de paprika in reepjes (verwijder de pitten en het witte vruchtvlees). Haal het vel van de ui en snijd doormidden. Snijd de 2 helften in halve ringen. Schil en rasp de gember. Rasp de knoflook. Pak een ruime (liefst gietijzeren) pan, verhit olie en bak de paprika, ui en gember. Dan kan de knoflook, peper en zout, kurkuma, komijnpoeder, garam masala of kerrie erbij. Na 1 minuut roerbakken kan de in stukken gesneden tomaat (zaadjes, vruchtvlees, vocht; alles mag mee) en het blik kokosmelk erbij. Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stronk en snijd in blokjes. Doe erbij in de pan en laat een kwartiertje zacht pruttelen. Voor het serveren kunnen de erwtes erbij. Lekker met rijst.

Salade met boekweit

150 gr. boekweit, 3 was- of regenboogpeen, 1 ui, handjevol peterselie en munt, 2 el gomasio, 0,5 koolrabi, 30 gr rozijnen, 1 sinaasappel rasp en sap, olijfolie, zout en peper, optioneel: 30 gram hennepzaad. Spoel de boekweit af en kook in ca 10 minuten beetgaar in een pan met water. Giet af en laat afkoelen. Snij de ui in (halve) ringen en fruit even in olijfolie. Rasp de wortel. Snij de peterselie en munt fijn. Schil en rasp de koolrabi. Meng de afgekoelde boekweit met de wortel, koolrabi, rozijnen, ui, peterselie en munt en de gomasio. Maak de dressing: 1 el olijfolie, rasp en sap van de sinaasappel, zout en peper. Klop alles goed en meng door de boekweitsalade. Je kunt er nog 2 el hennepzaad doorroeren. Gebakken krieltjes (zijn er nog; hoef je niet te schillen) smaken hier goed bij.

Koolrabi salade

1 koolrabi, handjevol walnoten, 3 el olijfolie, 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel mayonaise, 2 el hennepzaad, zout en peper; voor het oog wat geraspte wortel of sinaasappelschil of cherrytomaatjes of eetbare bloemetjes (rode papaver, korenbloem, kamille, viooltjes) of reepjes blad van de Oost-Indische kers. Schil en rasp de koolrabi. Snijd de walnoten in stukjes. Maak de dressing door olie, azijn, mayonaise, zout en peper te mengen. Roer door de koolrabi met de walnoten. Roer er hennepzaad door. Versier met wat je voor handen hebt.

Geroosterde regenboogpeen

550 gr regenboogpeen, 1 thl komijnzaad, 1 thl honing, 1 el olijfolie, 2 thlpl citroensap of appelazijn, wat zout, 2 el amandelschaafsel, optioneel: een klontje roomboter. Verwarm de oven voor op 220 graden. Als de wortels erg dik zijn kun je ze in de lengte halveren of in vieren snijden. Zorg dat de wortels ongeveer even dun zijn. Maak de marinade door olie, honing, citroensap, zout, komijnzaad en citroensap (of azijn) te mengen. Smelt de boter en meng door de marinade. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de wortelen erover. Meng de dressing met de wortelen. Rooster in ca 15 minuten beetgaar. Rooster wat amandelschijfjes en strooi ze over de wortels voor het serveren. Een gesnipperd groen is altijd mooi (peterselie, selderij, bosui, rucola oid).

Griekse salade met andijvie

ca 120 gr andijvie, 6 zwarte olijven, 50 gr tomaten, 3 lenteuitjes, 50 gr rode en groene paprika, 3 el olijfolie, 1 el azijn, 1 tn knoflook, 1 el peterselie, zout en peper, 50 gr feta (of salade kaas schaap of koe). Was de andijvie en scheur het blad in stukjes. Snijd de olijven in plakjes en de tomaten grof. Snijd de bosui in dunne ringetjes, de paprika in stukjes en hak de peterselie en knoflook fijn. Klop de olie, azijn, knoflook en peterselie door elkaar. Meng alles en garneer met blokjes feta.

Dukkah

Dukkah is een zaden en pitten mengsel. Je kunt een pot maken en afgesloten zeker een maand bewaren. Een heerlijk en gezonde smaakmaker die je eigenlijk over alle groentes en salades kunt strooien. *1 el komijn- en 2 el korianderzaad, 2 el sesamzaadjes, 2 el zonnebloempitten, snuf zout, 0,5 tl paprikapoeder, geraspte schil van een sinaasappel, 1 el gedroogde tijm of oregano.* Rooster de komijn, koriander, sesam- en zonnebloempitten in een droge koekenpan al roerend tot de geuren vrijkomen. Voeg een snuf zout, paprikapoeder, geraspte sinaasappelschil en tijm of oregano toe. Laat afkoelen en stamp fijn in een vijzel. Bewaar in een afgesloten pot.